

# NPO法人日本コンチネンス協会 無料電話相談のご案内



コンチネンスケア

コンチネンスケアは、すべての人が気持ちよく排泄できるための取り組みです。

## こんな経験はありませんか？

- ・トイレが近くて、困る
- ・夜中に何度も起きてトイレに行く
- ・咳やくしゃみの時に尿がモレる
- ・急にトイレに行きたくなると、間に合わない
- ・尿の出が悪く、モレてしまう
- ・尿がダラダラと出て、気持ちよく出切らない
- ・便秘がちでスッキリしない
- ・おむつを使っているが、モレて困る
- ・尿や便の困りごと、どこに相談すればよいかわからない



## 排泄の困りごと110番相談窓口

みんなやろう いいしっこ

TEL 050-3786-1145 (相談無料)

毎週(日)(木) 10:00~16:00

(平成24年10月より、電話番号と相談日に変更)



すべての人が気持ちよく排泄のできる社会を目指す

NPO法人 日本コンチネンス協会

TEL:03-3301-3860 FAX:03-3301-3587

〒167-0041 東京都杉並区善福寺1-4-2-103

URL: <http://www.jcas.or.jp>



Japan  
Continence  
Action  
Society

